

32^o

SEMINÁRIO DE **INVESTIMENTOS** & BENEFÍCIOS

REALIZAÇÃO:



APOIO:

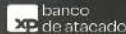


PATROCÍNIO:



PATRIA

SOLIS



Planejamento
Inteligente:
Estratégias para
uma Vida Financeira
Sustentável

Planejamento Inteligente: Estratégias para uma Vida Financeira Sustentável



Dra. Juliana Seidl

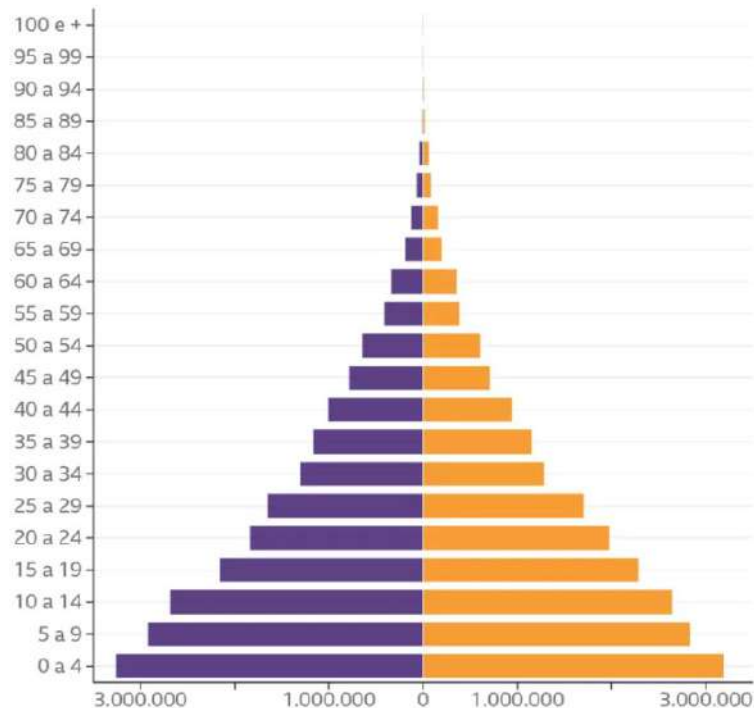
Fortaleza, CE 28 de novembro de 2025



Pirâmide etária brasileira em 1940

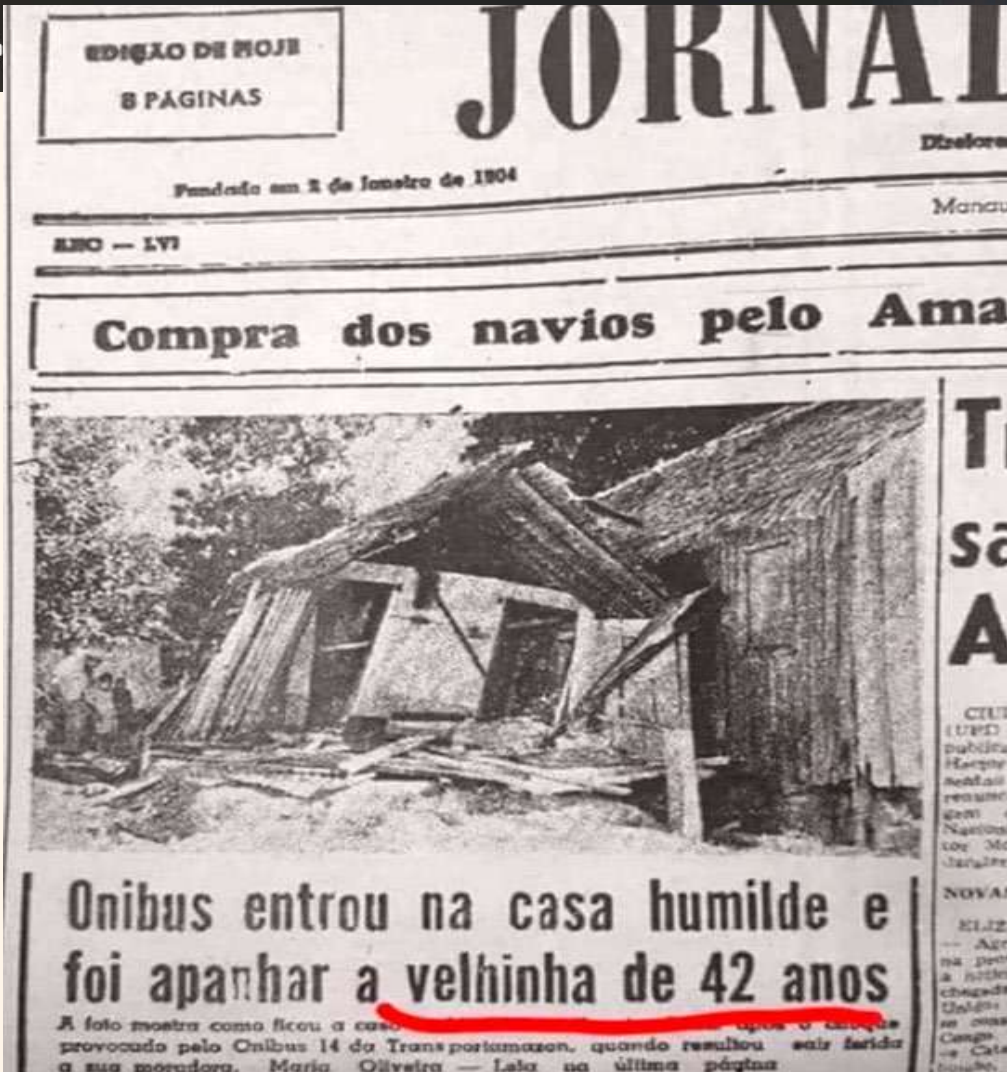
Número de brasileiros por sexo e idade

Homens Mulheres



Fonte: Censo 2022, IBGE

BBC



Aposentadoria: Crise x Liberdade?



Sentimentos relacionados à **crise**:
sofrimento e saudade pela perda dos
colegas de trabalho, da rotina, sensação
de utilidade, da capacidade financeira,
do status, poder e até da identidade

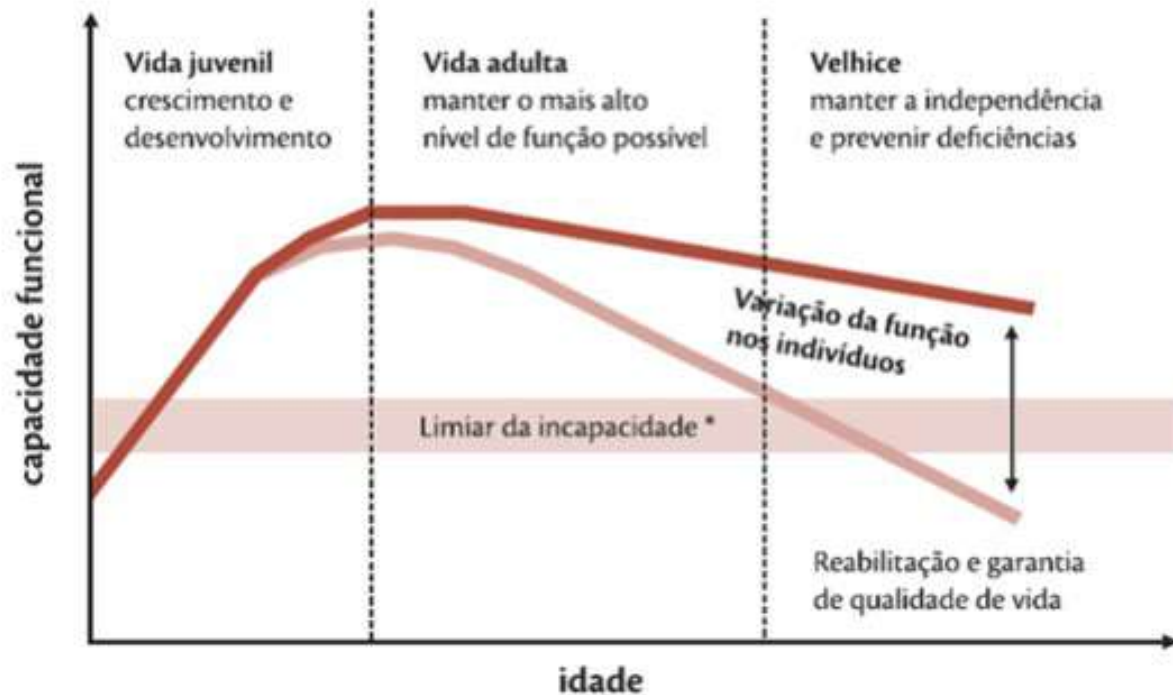


Sentimentos relacionados à **liberdade**:
viver sonhos antigos, ter mais tempo
para o autocuidado, mais autonomia e
flexibilidade, investir no lazer, nas
relações familiares, viajar mais!

5 estágios emocionais da aposentadoria



Manutenção da capacidade funcional durante o curso de vida



Fatores genéticos explicam somente de 10 a 30% sobre como vamos envelhecer.

Nosso estilo de vida explica 70%!

Como você está investindo na sua capacidade funcional?



1. Saúde Física



Sempre em movimento



32º

SEMINÁRIO DE
INVESTIMENTOS
& BENEFÍCIOS



1. Saúde Física



CAPEF
Associação de Atuários

Alimentação saudável



Qualidade do sono



Exames médicos em dia



32^º

SEMINÁRIO DE
INVESTIMENTOS
& BENEFÍCIOS



2. Saúde Social



CAPEF
Secretaria de Previdência

Família e amigos perto



32º

SEMINÁRIO DE
INVESTIMENTOS
& BENEFÍCIOS



3. Saúde Cognitiva e Emocional



Abertura à aprendizagem



IKIGAI

CONCEITO JAPONÊS
SIGNIFICADO:
"UMA RAZÃO PARA SER"

Satisfeito mas
com sentimento
de inutilidade.

Aquilo que
eu faço
**BEM
FEITO**

Confortável,
mas com um
sentimento de
vazio.

O que eu
AMO FAZER

PAIXÃO

MISSÃO

IKIGAI
PROPÓSITO

PROFISSÃO

VOCAÇÃO

O que posso ser
PAGO PARA FAZER

Prazer e
Plenitude, mas
sem riqueza

O que o
**MUNDO
PRECISA**

Excitação e
complacência,
mas com
sentimento de
incerteza.

32^º

SEMINÁRIO DE
INVESTIMENTOS
& BENEFÍCIOS



4. Saúde Financeira



CAPEF
Associação de Peritores

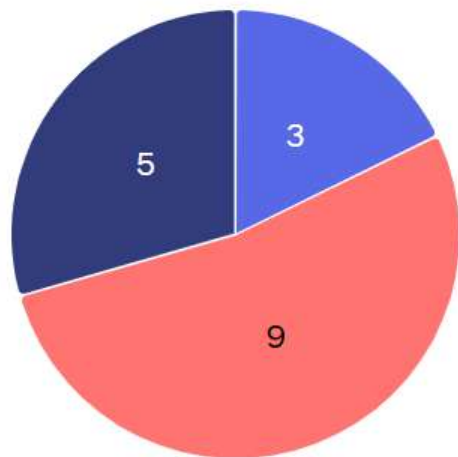
Independência financeira



Agora vou partilhar com
você as 5 estratégias de
quem possui uma vida
financeira sustentável! ➔

1. Já refletiram e têm consciência sobre: Como foi e é minha relação com o DINHEIRO?

Na minha infância e adolescência, a situação financeira do meu núcleo familiar era:



- 3 Tranquila, estável. Nunca passamos aperto.
- 9 Mediana. Passávamos sufoco financeiro de vez em quando.
- 5 Difícil. Dinheiro era motivo de estresse familiar.

Síndrome da escassez? Psicoterapia.



2. Têm consciência da irracionalidade

Sistema 01

≡ **RÁPIDO** ≡

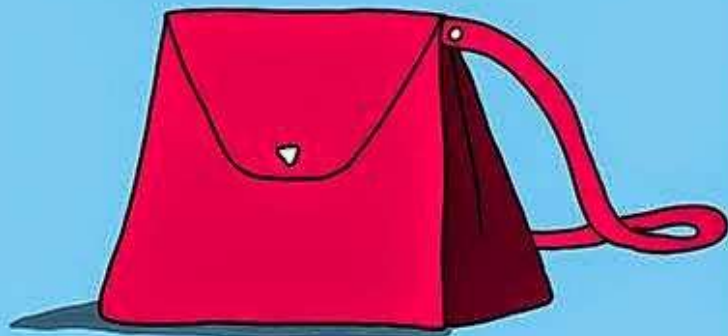
- INCONSCIENTE
- INSTINTIVO E EMOCIONAL
- AUTOMÁTICO
- BAIXO CONSUMO DE ENERGIA
- COERÊNCIA ASSOCIATIVA

Sistema 02

~~~~ **DEVAGAR** ~~~~

- CONSCIENTE
- EXIGE CONCENTRAÇÃO
- LENTO E PREGUIÇOSO
- ALTO CONSUMO DE ENERGIA
- CONTROLADO

## COMO FUNCIONA O BLACK FRIDAY





# Dicas de livro sobre Economia Comportamental

"ESTE LIVRO É AO MESMO TEMPO PROFUNDO E FÁCIL DE LER. UMA LEITURA OBRIGATORIA!" — NASSIM NICHOLAS TALEB, autor de *A lógica do cisne negro*

**DAN ARIELY**

## PREVISIVELMENTE IRRACIONAL

AS FORÇAS INVISÍVEIS QUE NOS LEVAM  
A TOMAR DECISÕES ERRADAS

EDIÇÃO REVISTA E AMPLIADA



MAIS  
VENDIDO DO  
**THE NEW YORK  
TIMES**

Richard H. Thaler  
Cass R. Sunstein

Prêmio  
Nobel de  
Economia

OBJETIVA

Best-seller do  
New York Times

## Nudge

Como tomar  
melhores decisões  
sobre saúde,  
dinheiro e felicidade

Edição revista  
e ampliada

BEST-SELLER INTERNACIONAL

## A PSICOLOGIA FINANCEIRA



LIÇÕES ATEMPORAIS SOBRE  
FORTUNA, GANÂNCIA E FELICIDADE

**MORGAN HOUSEL**

"Um dos livros de finanças mais originais dos últimos anos."

— JASON ZWEIG, *THE WALL STREET JOURNAL*



**LONGEVA**

# 3. Realizam seu orçamento financeiro mensal

| GANHOS                   |                      |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |
|--------------------------|----------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| Salário                  | R\$ 15.000,00        |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |
| Aluguel                  | R\$ 1.800,00         |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |
| <b>Total de ganhos</b>   | <b>R\$ 16.800,00</b> | <b>R\$ 0,00</b> | <b>R\$ 0,00</b> | <b>R\$ 0,00</b> | <b>R\$ 0,00</b> | <b>R\$ 0,00</b> | <b>R\$ 0,00</b> | <b>R\$ 0,00</b> | <b>R\$ 0,00</b> |
| COMPROMISSOS             |                      |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |
| Aluguel                  | R\$ 2.500,00         |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |
| Condomínio               | R\$ 500,00           |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |
| Água                     | R\$ 200,00           |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |
| Energia                  | R\$ 300,00           |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |
| Parcelas do Cartão       | R\$ 2.500,00         |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |
| Recorrentes no Cartão    | R\$ 200,00           |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |
| <b>Total de gastos</b>   | <b>R\$ 6.200,00</b>  | <b>R\$ 0,00</b> | <b>R\$ 0,00</b> | <b>R\$ 0,00</b> | <b>R\$ 0,00</b> | <b>R\$ 0,00</b> | <b>R\$ 0,00</b> | <b>R\$ 0,00</b> | <b>R\$ 0,00</b> |
| GASTOS                   |                      |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |
| Débito/Pix               | R\$ 650,00           |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |
| Crédito à vista          | R\$ 4.000,00         |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |
| <b>Total de gastos</b>   | <b>R\$ 4.650,00</b>  | <b>R\$ 0,00</b> | <b>R\$ 0,00</b> | <b>R\$ 0,00</b> | <b>R\$ 0,00</b> | <b>R\$ 0,00</b> | <b>R\$ 0,00</b> | <b>R\$ 0,00</b> | <b>R\$ 0,00</b> |
| <b>Saldo Atual</b>       | <b>R\$ 6.250,00</b>  |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |
| <b>Saldo Anterior</b>    |                      |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |
| <b>Saldo Operacional</b> | <b>R\$ 5.950,00</b>  | <b>R\$ 0,00</b> | <b>R\$ 0,00</b> | <b>R\$ 0,00</b> | <b>R\$ 0,00</b> | <b>R\$ 0,00</b> | <b>R\$ 0,00</b> | <b>R\$ 0,00</b> | <b>R\$ 0,00</b> |



# Exercício para avaliar o que se pode reduzir

GOSTO E GASTO

(Eu quero. Eu posso. Eu preciso dessa qte?)

NÃO GOSTO E GASTO

(Poderia reduzir essa despesa?)

GOSTO E NÃO GASTO

(Como equilibrar para usufruir?)

NÃO GOSTO E NÃO GASTO

(Manter)

# Superendividamento? Pague em dinheiro.



 Add to Cart

or 1-Click Checkout

 Buy now with 1-Click®



## 4. Conversam sobre finanças família!



Ai, pai, vender o piano?

# QUAL A DIFERENÇA ENTRE?

**FAZER  
INVESTIMENTOS**

**TER UM  
PLANEJAMENTO  
FINANCEIRO**



# 5. Possuem um planejamento financeiro

|                      | Qual o objetivo?         | Em quanto tempo? | Valor a ser alcançado | Qual o esforço mensal? | Com quanto começa? | Previsão ao final do prazo | Qual ferramenta será usada? |
|----------------------|--------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|--------------------|----------------------------|-----------------------------|
| Proteger a Renda     | Reserva para Emergências | 20               | R\$200.000,00         | -R\$500,00             | -R\$5.000,00       | R\$16.014,04               | CDB ou Fundo                |
|                      | Seguro Pessoal           |                  |                       |                        |                    |                            | Seguro                      |
| Direcionar os Sonhos | Comprar Apartamento      | 60               | R\$500.000,00         | -R\$2.000,00           | -R\$55.000,00      | R\$213.726,82              | Fundo                       |
|                      | Trocar de Carro          | 72               | R\$200.000,00         | -R\$500,00             | -R\$60.000,00      | R\$129.127,08              | Fundo                       |
|                      | Viagem para Ásia         | 24               | R\$30.000,00          | -R\$800,00             | -R\$5.000,00       | R\$25.981,36               | Fundo                       |
| Construir Riqueza    | Aposentadoria            | 168              |                       | -R\$3.200,00           | -R\$454.000,00     | R\$1.888.807,07            | Carteira de Investimentos   |
|                      | Objetivos de Longo Prazo | 336              |                       |                        |                    | R\$0,00                    | Carteira de Investimentos   |
|                      |                          |                  |                       | -R\$3.200,00           | -R\$454.000,00     | R\$1.888.807,07            | R\$9.444,04                 |
|                      |                          |                  |                       | -R\$7.000,00           | -R\$579.000,00     |                            |                             |



## 5. Um planejamento financeiro exige metas SMART





# Como vivem as pessoas felizes?

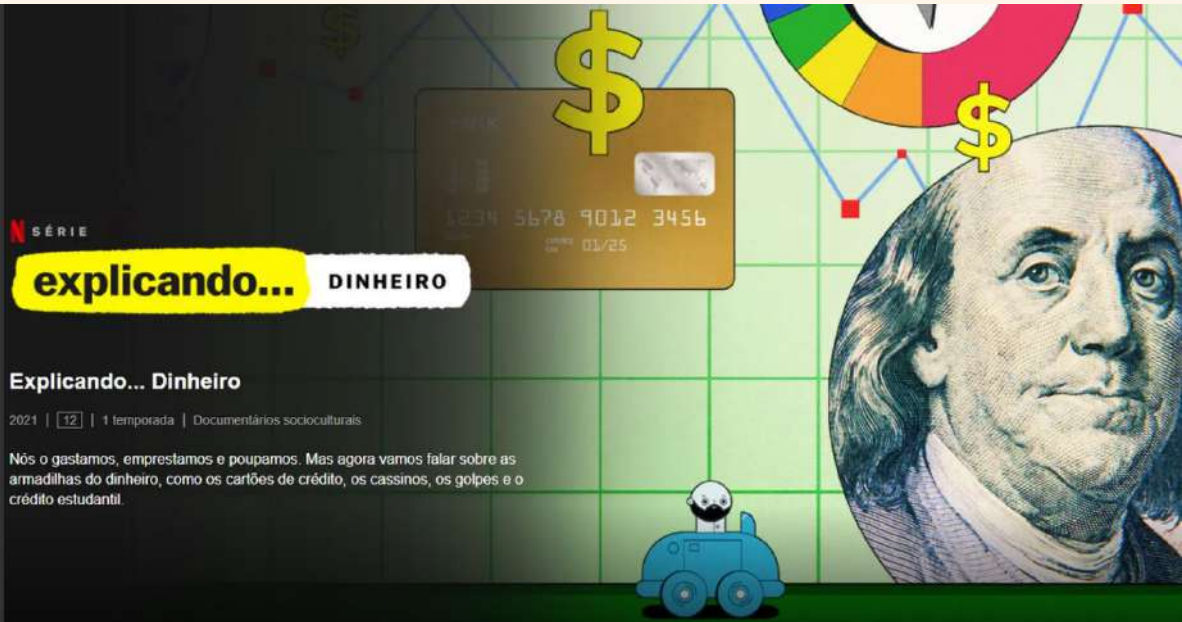


## Objetivos intrínsecos 😊

- ❖ Crescimento pessoal, ser quem eu realmente sou
- ❖ Ter amigos, relações íntimas e sociais
- ❖ Senso de comunidade, contribuir para tornar o mundo melhor

## Objetivos extrínsecos 😞

- ❖ Dinheiro, sucesso financeiro
- ❖ Imagem, estar satisfeito com a minha aparência
- ❖ Status, popularidade, poder, reconhecimento



**N SÉRIE**

**explicando... DINHEIRO**

**Explicando... Dinheiro**

2021 | 12 | 1 temporada | Documentários socioculturais

Nós o gastamos, emprestamos e poupamos. Mas agora vamos falar sobre as armadilhas do dinheiro, como os cartões de crédito, os cassinos, os golpes e o crédito estudiantil.



Um novo filme de **NANCY MEYERS**

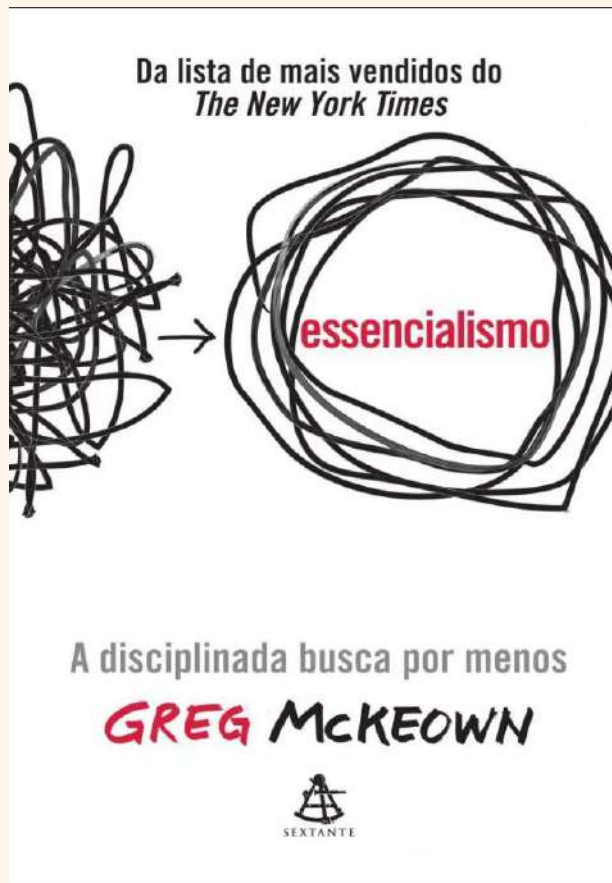
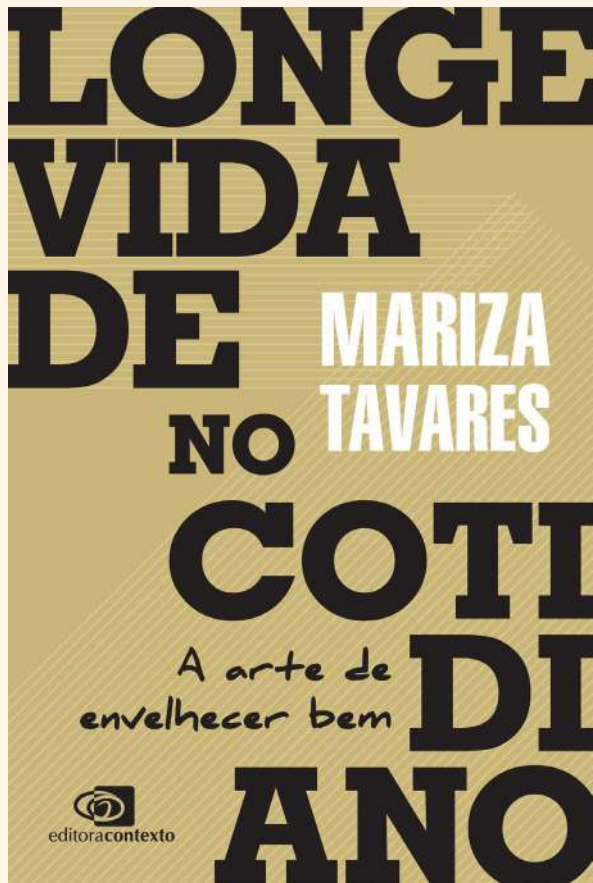
**Robert DE NIRO** **Anne HATHAWAY**

**UM SENHOR ESTAGIÁRIO**

**Experiência nunca é demais.**

10





# Muito obrigada!

E-mail: [juliana@longevapsi.com.br](mailto:juliana@longevapsi.com.br)

Site: [www.longevapsi.com.br](http://www.longevapsi.com.br)

[@longevapsi](https://www.instagram.com/longevapsi)



# 32<sup>º</sup>

SEMINÁRIO DE  
**INVESTIMENTOS**  
& BENEFÍCIOS

REALIZAÇÃO:



APOIO:



PATROCÍNIO:



PÁTRIA

SOLIS INVESTIMENTOS

